


日曜お楽しみレッスン

スケジュール 12月

みなみ	10:30~11:20 お楽しみレッスン①		
12月7日	アロマヨガ 竹原	<p>お楽しみレッスンは、YMCAホームページからダウンロードすることも可能です。</p> <p>YMCAホームページ</p> 	
12月14日	ボディシェイプ 浦部		
12月21日	XmasZUMBA		
12月28日	ヨガ 松岡		
むさし	10:30~11:20 お楽しみレッスン①	11:40~12:30 お楽しみレッスン②	13:00~13:50 お楽しみアクア
12月7日	ボディシェイプ 浦部	ヨガ RIKAKO	楽しいアクア RIKAKO
12月14日	パワーヨガ 池田	ウォークエアロ 山元	アクアズンバ 米加田
12月21日	Xmasエアロ		楽しいアクア 田上
12月28日	ピラティス 原田	楽しいエアロ 東	楽しいアクア 米加田